

Análisis por plomo

¿Debe hacer examinar a sus hijos para saber si hay intoxicación con plomo? Utilice esta lista de control para saberlo. Si responde sí a alguno de los puntos de esta lista, comuníquese con su médico de cabecera o con el departamento de salud local. Un simple análisis de sangre indicará si su hijo ha estado expuesto demasiado al plomo.

- Mi hijo vive o visita regularmente un hogar construido antes de 1960 el cual:
 - tiene pintura descascarada o saltada
 - está siendo remodelado
 - fue remodelado recientemente
- Alguien que vive en mi casa trabaja:
 - remodelando casas antiguas
 - restaurando muebles
 - en una planta que recicla o fabrica baterías
 - en una fábrica de metales (plomo o latón)
 - en una mina o fundición de plomo
 - en una fábrica de productos químicos
 - en un taller que repara radiadores
 - en un campo cerrado para práctica de tiro
 - pintando puentes
- Alguien en mi casa realiza alguna de las siguientes actividades:
 - elabora cristales de colores
 - pinta cerámica con vidrioado de plomo
 - hace plomadas para pescar
 - recarga municiones
 - suelda con soldador de plomo
- Mi hijo chupó, masticó o apoyó su boca en superficies pintadas, persianas viejas o joyería metálica.
- Mi hijo ha sido medicado con remedios tradicionales como azarcon, greta, payloohah o kohl.
- Mi hijo tiene un hermano, hermana, amigo intoxicado con plomo.

¿Sabía que...

Pequeñas cantidades de plomo pueden intoxicar. La mayoría del plomo ingresa al organismo a través de la boca. Como los niños pequeños llevan a su boca los juguetes y sus dedos, están más propensos a ingerir plomo o partículas de plomo. Aun cantidades muy pequeñas de plomo pueden causar trastornos de aprendizaje, de conducta o mentales en los niños. A menudo estos efectos son insignificantes como para notarlos. La mayoría de los niños intoxicados con plomo parecen saludables.

Para más información

Departamento de Salud del Estado de Washington
Programa de Prevención contra la Intoxicación Infantil por Plomo
PO Box 47812, Olympia, WA 98504-7812
1-800-909-9898; en español 1-800-424-5323

Comuníquese con su departamento de salud local

Visite estos sitios en Internet — en inglés:
www.doh.wa.gov/EHSPHL/Epidemiology/NICE/Lead/default.htm
www.epa.gov/lead/
www.metrokc.gov/health/tsp/lead.htm
— en español:
www.nlm.nih.gov/medlineplus/spanish/leadpoisoning.html

Si ha estado expuesto al plomo en su trabajo comuníquese con: Departamento de Trabajo e Industria del Estado de Washington, 1-800-423-7233



DOH Pub 333-004 5/2005 Spanish

Para personas discapacitadas, este documento está disponible a su pedido en otros formatos. Para hacer su pedido llame al 1-800-909-9898 (TDD/TTY 1-800-833-6388).

Foto de niño/ventana cortesía del Departamento de Servicios Humanos de Oregon.

El plomo y sus niños



Aprenda cómo proteger a sus hijos de la intoxicación con plomo

El plomo puede intoxicar



Proteja a los niños pequeños

- ✧ Mantenga a sus hijos alejados de pintura descascarada y partículas de plomo.
- ✧ Haga que sus hijos jueguen en superficies pavimentadas o con césped, no en la tierra, y al menos a tres pies de los cimientos de su casa.
- ✧ Lave bien la cara y las manos de sus hijos con frecuencia. Hágalo luego de que hayan estado jugando afuera y antes de comer. Recuerde también limpiar por debajo de sus uñas.
- ✧ Lave frecuentemente los juguetes infantiles, chupadores y mordedores.
- ✧ Evite usar azarcon, greta, payloohah y kohl. Estos remedios tradicionales contienen plomo y pueden enfermar a sus hijos.
- ✧ No permita nunca que los niños pequeños lleven a la boca joyas metálicas o llaves.
- ✧ Alimente a sus hijos con alimentos ricos en calcio y hierro. El organismo es menos propenso a absorber el plomo si cuenta con suficiente calcio y hierro. Alimentos ricos en calcio son el queso, la leche, el yogurt, el tofu y el jugo de naranja con calcio. Alimentos ricos en hierro son la carne, guisantes/arvejas o frijoles secos cocidos o los cereales con calcio.

Reduzca la exposición al plomo dentro y fuera de su hogar

Pintura vieja

La pintura de las casas viejas es la mayor fuente de exposición al plomo para los niños. Antes de 1960, la pintura contenía altos niveles de plomo. Esta pintura suele descascararse o saltarse. Las puertas, ventanas o escaleras viejas pintadas pueden desprender partículas de plomo. En el exterior, el plomo de las cáscaras de pintura pueden contaminar las superficies polvorosas donde juegan sus hijos.

Remodelar y remover pintura

- ❖ Los niños pueden intoxicarse con plomo si viven en una casa que está siendo remodelada. Comuníquese con su departamento de salud local para solicitar instrucciones sobre cómo remover pintura con plomo antes de remodelar.
- ❖ Lo más seguro es contratar a un contratista certificado para remover la pintura con plomo de su casa.
- ❖ Los niños y las mujeres embarazadas no deberían permanecer en una casa antigua que esta siendo remodelada.
- ❖ Mantenga en buenas condiciones todas las superficies pintadas del interior y exterior de su hogar.

Tierra y polvo

La tierra puede estar contaminada con plomo que se acumula durante muchos años. La tierra cerca de las carreteras con mucho tránsito puede contener plomo de los autos que utilizan combustibles con plomo. En zonas agrícolas, la tierra puede tener plomo de los pesticidas. El humo y el polvo de las fundiciones de plomo, metalúrgicas y otras industrias pueden arrojar plomo en la tierra.

Limpiar la casa y sacar el polvo

- ❖ Ponga tapetes en cada entrada y límpielos con frecuencia. Sacúdase los zapatos antes de entrar. Lo mejor es dejar los zapatos en la entrada.
- ❖ Utilice un trapo o un trapeador para remover el polvo de todos los pisos y superficies pintadas. Límpielos al menos una vez a la semana.
- ❖ Aspire y lave las alfombras con regularidad. Lo mejor es utilizar una aspiradora con filtro HEPA. Esto reduce la cantidad de polvo que se esparce en el aire.
- ❖ Lave sus manos luego de limpiar o trabajar en el exterior.

El agua del hogar

El agua puede estar contaminada con plomo de las soldaduras, arreglos metálicos y tuberías de plomo utilizadas en plomería. El agua de su grifo puede transportar grandes cantidades de plomo si permanece durante mucho tiempo en reposo dentro de las tuberías. El agua caliente de la llave o aguas naturalmente blandas o ácidas pueden transportar plomo. Hervir el agua no elimina el plomo.

Preparación de alimentos y bebidas

- ❖ Utilice agua fría para cocinar, beber y hacer la leche de su bebé. Si el grifo no ha sido utilizado en las últimas horas, deje correr el agua durante un minuto para obtener agua limpia.
- ❖ Lave todas las frutas y vegetales frescos antes de comerlos, para eliminar el polvo o la tierra.
- ❖ Evite el uso de cerámica vidriada y cristalería vidriada con plomo para calentar, servir o guardar los alimentos.
- ❖ No guarde alimentos enlatados en su lata de origen una vez abiertos. Guarde los alimentos y los jugos en recipientes plásticos o de vidrio.

Trabajo y pasatiempos

Si usted trabaja en un lugar donde se usa plomo, puede traer partículas de plomo a su hogar en su ropa. Estas partículas pueden contaminar su auto y su hogar, y exponer a su familia a cantidades peligrosas de plomo. Algunos pasatiempos pueden despedir partículas de plomo al aire. Los niños pueden estar expuestos al plomo si se encuentran cerca del lugar donde se realizan estas actividades.

Evitar el plomo y sus partículas

- ❖ Si trabaja cerca del plomo, no lleve la ropa de trabajo a su hogar. Dúchese antes de entrar a la casa. Mantenga la ropa de trabajo separada de la ropa de casa.
- ❖ Mantenga a los niños alejados del lugar donde se realicen actividades con plomo. Esto incluye hacer plomadas de pesca, recargar municiones, soldar y restaurar muebles.
- ❖ No tenga persianas vinílicas antiguas en un hogar con niños pequeños. Las persianas pueden contener plomo que puede desprenderse en forma de partículas.



Dear Colleague,

The Washington State Department of Health (DOH) is pleased to provide camera-ready art for printing this educational material. To ensure that the original quality of the piece is maintained, please read and follow the instructions below and the specifications included for professional printing.

- **Use the latest version.** DOH materials are developed using the most current information available, are checked for clinical accuracy, and are field tested with the intended audience to ensure they are clear and readable. DOH programs make periodic revisions to educational materials, so please check this web site to be sure you have the latest version. DOH assumes no responsibility for the use of this material or for any errors or omissions.
- **Do not alter.** We are providing this artwork with the understanding that it will be printed without alterations and copies will be free to the public. Do not edit the text or use illustrations or photographs for other purposes without first contacting us. Please do not alter or remove the DOH logo, publication number or revision date. If you want to use a part of this publication for other purposes, contact the Office of Health Promotion first.
- **For quality reproduction:** Low resolution PDF files are intended for black and white or color desktop printers. They work best if you are making only one or two copies. High resolution PDF files are intended for reproducing large quantities and are set up for use by professional offset print shops. The high resolution files also include detailed printing specifications. Please match them as closely as possible and insist on the best possible quality for all reproductions.

If you have questions, contact:
Office of Health Promotion
P.O. Box 47833 Olympia, WA 98504-7833
(360) 236-3736

Sincerely,
Health Education Resource Exchange Web Team